

保護者のみなさまへ：以下のメッセージをお子さまに読んでいただきますようお願いいたします

幼稚園、認定こども園の園児・保護者のみなさんへ

— カウンセラーからのメッセージ —

みなさん、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびょうきが広がって、園に行けない日が続いています。
今までとはちがう毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？
こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえします。
おやくに立てばうれしいです！

今の生かつのなかで、私たちはストレス(いやな気持ち)をかんじるかもしれません。
そのストレスは、おもに、からだ、こころ、行どうの三つにあらわれてくることがあります。

行どう

外へ出なくなる、
じっとしてられない、
人やものにあたる、
一人をこわがる、
やたらとまとわりつく、
赤ちゃん返り、
わがママをいう、
など

からだ

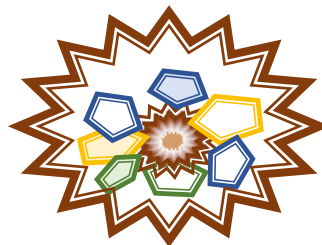
ねむれない、だるい、
頭がいたい、おなかがいたい、
食よくがない、ドキドキする、
すぐつかれる、おねしょする、
元気がない、など

しんがた
コロナウイルスの
ひろがり

こころ

不安になる、こわくなる、おちこむ、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっちだと感じる、イライラする、
おなじことをなんどもいう、モヤモヤする、
ほんとうのことと思えない など

一つ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかさなると大きなストレスになります。



では、どうすればよいのでしょうか？

☆ウイルスたいさく

①てをあらおう ②いえですごそう

☆ストレスたいさく



生せいかつをととのえる

いつもどおりにねて、おきよう。ごはんをしっかりとべよう。からだをうごかそう。いえでたくさんあそぼう！

リラックス

しんこきゅうやストレッチ、あたたかいおちやをのむ。ほんをよむ、えをかくなど、好きなことをしてみる。

コミュニケーション

かぞくとおしゃべりしよう。でんわで友だちとおしゃべり。困こまったことは、かぞくにきこう。先生せんせいにでんわしてきいてもいいよ (下に番ごうがあります)

保護者ほごしやのみなさんへ

*今まで経験けいけんしたことがないことに出あつたとき、からだの調子ちょうしや気もちきもち、行動こうどうが、いつもどおりではなくなることは自然しぜんなことです。

*こどもが、「ウイルスごっこ」のような遊びあそびをすることがあります。こどもなりの不安ふあんな気もちきもちのあらわれです。強くつよしからず、温あたたかく見守みまもってください。

こどもなりにがんばっている

一緒に○○しよう

やめなさい！

親おやもストレスを感じるよ

大人おとなもストレス対策たいさくを！

一日いちにちも早くはや園えんでみんなとすごす日ひがくることをねがっています。

なやみや不安ふあんなことがあれば、園えんに相談そうだんしてください。

また、次のように相談そうだんできる場所かつようもありますので、ぜひ活用かつようしてください。

●中央幼稚園ちゅうおうようちえんの電話番号でんわばんごう：427-0394

●『すこやか教育相談24』電話でんわ：0120-0-78310(無料) 24時間対応の電話相談窓口むりようです。

●『すこやか教育相談』大阪府教育センター

「さわやかホットライン」(保護者からの相談) 電話でんわ：06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

月曜日～金曜日 9:30～17:30 (祝日・年末年始は休みです)

Eメール相談・FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

●貝塚市相談窓口かいづかし コスモスダイヤル 0120-222-674 月・水・木 9:15～16:45